



## PIANO DI LAVORO DIPARTIMENTALE

Anno scolastico: 2017-2018      Disciplina: Educazione Fisica

Classi: Triennio classico, internazionale e scientifico

1. Definizione delle competenze standard del triennio.

### Competenze pratiche

- Potenziamento fisiologico, miglioramento delle capacità condizionali: resistenza, forza, velocità, mobilità articolare.
- Affinamento delle capacità coordinative e rielaborazione degli schemi motori.
- Rappresentazione mentale di situazioni dinamiche.
- Avviamento, perfezionamento e pratica di diverse discipline sportive individuali e di squadra.

### Competenze teoriche

- Conoscenza dei contenuti, regolamenti e della terminologia specifica delle diverse discipline.
- Nozioni di teoria dell'allenamento.
- Norme elementari di comportamento ai fini della prevenzione degli infortuni.
- Riconoscere l'importanza del senso civico e degli aspetti sociali del buon vivere: rispetto delle regole, di gioco e di vita, senso della lealtà e di responsabilità, capacità di autocontrollo.
- Educazione alla salute e al benessere.

Profilo al termine dell'anno:

Lo studente ha consolidato e sviluppato le conoscenze tecnico-pratiche di ogni disciplina motoria e sportiva proposta eseguendo l'azione atletica con ricercatezza, potenza ed eleganza, integrandola con informazioni teoriche specifiche e più allargate come collocazione storica, letteraria e artistica delle espressioni gestuali.

2. Metodi e strumenti di lavoro

Lezione frontale con osservazione e valutazione immediata su impegno e partecipazione svolte nei seguenti spazi:

- Palestra di Istituto
- Palestra succursale.Palestra Jervis
- Piscina H2O presso il Centro Sportivo “La Serra”
- Piscina Comunale
- Parco tiro con l' arco

- Palestra di arrampicata sportiva K3
- Palestra di scherma
- Campi sportivi e da tennis di via Cascinette
- Parco canoa e Dora
- Campo da golf
- Parco S.Michele e lago
- Giardini Pubblici
- Campo Eporedia
- Eventuali percorsi ed escursioni in territorio urbano ed extraurbano

Per le attività in strutture private che richiedono un contributo spese alle famiglie, viene richiesta l'autorizzazione ai genitori su apposito modulo.

Per gli alunni che per motivi di esonero non possono partecipare alle attività sopra menzionate, è previsto, l'inserimento in lezioni parallele all'interno della scuola  
Le lezioni verranno svolte anche per classi aperte come previsto dal PTOF.

### 3. Tempi e programmazione degli interventi

Non ci è possibile indicare una scansione temporale delle attività in quanto soggette a molte variabili: prenotazione impianti sportivi esterni, alternanza nelle strutture interne, impegni delle classi che coincidono con le lezioni di Ed.Fisica, ecc.

Pertanto gli insegnanti concordano settimanalmente le attività alternandosi sulla base dei propri orari che si intersecano e che spesso provocano un sovraffollamento nelle palestre scolastiche.

#### Attività pratiche

Considerati gli interessi e il livello della classe, verranno trattati in modo graduale i seguenti argomenti:

- Esercizi di locomozione e di riscaldamento: marcia, corsa, andature preatletiche
- Esercizi a carico naturale
- Potenziamento generale e specifico a carico naturale e con attrezzi di pesistica (piccoli manubri, palle mediche 2, 3, 4 Kg) e funicelle anche sottoforma di circuit training
- Esercizi di scioltezza articolare e allungamento muscolare(stretching)
- Esercizi di respirazione e rilassamento secondo diverse tecniche soffrologiche
- Posizioni base di Hata Yoga
- Danze internazionali e sportive, ballo latino americano, zumba (anche con esperti esterni)
- Ginnastica ritmica femminile con uso di piccoli attrezzi (funicella, palla, cerchio e nastro)
- Ginnastica artistica a corpo libero e con grandi attrezzi (cavallina, parallele asimmetriche, trave, quadro svedese)
- Esercizi ai grandi attrezzi eseguiti anche in forma di circuito
- Atletica leggera: corse di resistenza e velocità, salti e lanci. Corsa Campestre.
- Giochi presportivi,sportivi e popolari.
- BADMINGTON

- PALLAVOLO: fondamentali individuali e gioco di squadra
- PALLACANESTRO: fondamentali individuali e gioco di squadra
- ULTIMATE: (Frisbee) regole fondamentali e gioco di squadra
- PALLAMANO. Regole fondamentali e gioco di squadra
- CALCIO E CALCETTO. Regole fondamentali e gioco di squadra
- BASEBALL-SOFTBALL: fondamentali individuali e gioco di squadra
- HIT-BALL: regole e fondamentali di gioco
- RUGBY: regole e fondamentali di gioco (con esperti esterni)
- TENNIS: approccio e approfondimento del gioco
- TENNIS TAVOLO: gioco
- SCHERMA
- CANOA
- UNIHOCKEY
- NUOTO: forme di propulsione globali e analitiche, approfondimento dei principali stili, cenni di salvamento, tuffi, elementi di pallanuoto
- GOLF: eventuali lezioni proposte dalla Federazione
- DIFESA PERSONALE e TAI CHI con personale esterno
- ARRAMPICATA SPORTIVA: pratica su parete artificiale
- Attività in ambiente naturale: trekking, escursioni

#### 4. Tipologie di verifica

Gli allievi saranno valutati attraverso un monitoraggio continuo tenendo in considerazione il loro grado di attenzione, comprensione e attuazione delle varie proposte di lavoro. Eventuali valutazioni pratiche verranno attuate tramite test specifici in relazione al lavoro svolto e tenendo in considerazione il livello di partenza e i progressi registrati. Nel periodo primaverile verrà svolta una prova di competenze comune a tutte le classi.

La valutazione terrà pertanto conto di:

- Percorso dell'apprendimento
- Esecuzione corretta del gesto tecnico
- Partecipazione attiva alle varie proposte
- Impegno e interesse
- Grado di autonomia motoria, di gestione e responsabilità acquisita, rispetto delle regole
- Organizzazione personale e aiuto ai compagni
- Conoscenze teoriche

Costituiscono elementi di credito aggiuntivo la assenza di riposi anche giustificati, l'aiuto fornito a compagni in situazione di difficoltà e l'eventuale partecipazione pratica e/o organizzativa alle attività sportive extra-curricolari.

Per gli alunni esonerati (anche solo temporaneamente) si valuterà il coinvolgimento nel ruolo affidato, le conoscenze teoriche, l'interesse dimostrato verso le attività svolte dalla classe.

La valutazione adottata è la seguente:

**10** Partecipazione sempre attiva a tutte le attività proposte, capacità motorie ottime; competenze organizzative e creative, collaborazione e partecipazione ai Giochi Sportivi studenteschi in più discipline con ottimi risultati.

**9** Partecipazione sempre attiva alle attività proposte, capacità motorie buone-ottime, competenze organizzative e creative, partecipazione ai Giochi Sportivi studenteschi con buoni risultati.

**8** Partecipazione attiva e costante; buone capacità motorie; lavoro autonomo e con soddisfacenti apporti personali; buona conoscenza dei concetti, eventuale partecipazione ad attività sportive extra-scolastiche ed extra-curricolari.

**7** Partecipazione quasi sempre attiva, discrete-buone capacità motorie e conoscenza dei concetti, scarso rispetto delle regole.

**6** Partecipazione talvolta passiva alle attività e impegno discontinuo, scarse capacità organizzative, minima comprensione e applicazione dei concetti.

**5** Scarsi interesse, impegno partecipazione, autonomia e responsabilità nel lavoro.

**4** Totale disinteresse per la disciplina, partecipazione nulla con evidenti atteggiamenti di disturbo.

Ivrea, 4 novembre 2017

I COMPONENTI DEL DIPARTIMENTO  
DI EDUCAZIONE FISICA

Prof.ssa Elisa Benedetto

Prof. Furini Dennis

Prof.ssa Nadia Giovannella

Prof. Bartolomeo Picichè

Prof. ssa Elena Nicoletta

Prof.ssa Luisa Tirassa

IL DIRETTORE DI DIPARTIMENTO

Prof.ssa Luisa Tirassa